

- Activités sur le campus
  - Les activités se trouvent sur Facebook ou dans l'info-bloc de votre campus!
- Allo J'écoute (24/7)
  - Assistance téléphonique, gratuite et anonyme
  - Tél : 1-866-925-5454
- Ateliers de bien-être
  - Pour rester au courant des ateliers planifiés, voir le Carrefour de votre campus
- Carrefour
  - <http://www.uhearst.ca/services-du-carrefour>
  - Hearst : [carrefourh@uhearst.ca](mailto:carrefourh@uhearst.ca)
  - Kapuskasing : [carrefourk@uhearst.ca](mailto:carrefourk@uhearst.ca)
  - Timmins : [carfourt@uhearst.ca](mailto:carfourt@uhearst.ca)
- ACSM/CMHA - Association canadienne pour la santé mentale (Timmins)
  - programmes et services en santé mentale
  - <https://cmhact.ca/fr/>
  - Courriel : [cmhatmsk@cmhact.ca](mailto:cmhatmsk@cmhact.ca)
  - Tél : 705-267-8202
- ConnexOntario (24/7, plurilingue)
  - Information, orientation et soutien, gratuit
  - Tél : 1-866-531-2600
  - [www.connexontario.ca/fr](http://www.connexontario.ca/fr)
  - [www.connexontario.ca/courriel](http://www.connexontario.ca/courriel)
- ÉduCanada - Le choc culturel
  - Informations et conseils pour gérer le choc culturel
  - [www.educanada.ca/study-plan-etudes/before-avant/culture-shock-choc-culturel.aspx?lang=fra](http://www.educanada.ca/study-plan-etudes/before-avant/culture-shock-choc-culturel.aspx?lang=fra)
- Équipe de mentorat
  - Pour les services, horaires et disponibilités voir [www.uhearst.ca/mentorat](http://www.uhearst.ca/mentorat)
  - [mentorat@uhearst.ca](mailto:mentorat@uhearst.ca)
- Fem'aide
  - Ligne de soutien pour les femmes victimes d'abus
  - Tél : 1-877-336-2433
  - <http://femaide.ca/nous-joindre/>
- Jeunesse J'écoute
  - Bénévoles formés et intervenants professionnels, 24/7
  - <https://jeunessejecoute.ca/>
  - Tél : 1-800-668-6868
  - Texto : 686868

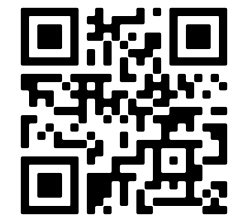
- LGBT Youth Line (Anglais)
  - Soutien de pairs formés
  - Tél : 1-800-268-9688
  - Texto : 647-694-4275
  - [www.youthline.ca](http://www.youthline.ca)
- mindyourmind
  - Guide des ressources en Ontario, orientation, bien-être, outils de développement personnel, d'aide et d'éducation
  - [www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca)
- Pass Kit
  - Le Carrefour peut vous donner un Pass Kit, un ensemble d'outils et de conseils pour la gestion du stress
- Réseau de soutien
  - Membres de votre communauté universitaire formés en intervention
  - [reseau-du-soutien@uhearst.ca](mailto:reseau-du-soutien@uhearst.ca)
- Service d'accessibilité
  - Pour plus d'information sur les services offerts rendez-vous au [www.uhearst.ca/accessibilite](http://www.uhearst.ca/accessibilite) ou entrez en contact avec la direction des affaires étudiantes
- Services de Counselling
  - Santé mentale, aide aux victimes de violence
  - <https://counsellinghks.ca/nous-joindre/#>
  - Tél Kapuskasing : 705-335-8468
  - Tél Hearst : 705-372-1933
- Soutien à l'autogestion
  - Ressources en ligne pour la santé et l'équilibre
  - <http://allermieux.criusmm.net/>
- Timmins Family Counselling Centre Inc. (Timmins seulement)
  - Certains services gratuits, prix ajustés selon le revenu.
  - [www.timminsfamilycounselling.com](http://www.timminsfamilycounselling.com)
  - Tél : 705-267-7333
- Warm Line (anglais, de 20h à minuit)
  - <http://warmline.ca/>
  - Texto : 647-557-5882
  - Tél : 416-960-9276

# RESSOURCES POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

2020

Évaluateur de santé mentale et indicateur  
de stress

<https://cmha.ca/fr/evaluateur-de-sante-mentale>



[uhearst.ca/guide-des-ressources.pdf](http://uhearst.ca/guide-des-ressources.pdf)



**UNIVERSITÉ  
DE HEARST**  
DEPUIS 1953

**Hearst • Kapuskasing • Timmins**

## EN PLEIN ESSOR : LA VIE AU CAMPUS

État de bien-être, bons niveaux d'énergie et d'engagement en classe et sur le campus, bon fonctionnement.

Information, sensibilisation et développement personnel :

- Activités au campus et en communauté
- Équipe de mentorat
- Carrefour
- CMHA - La santé mentale pour la vie
- Soutien à l'autogestion

## LE STRESS DU QUOTIDIEN

Quelques difficultés aux niveaux académique, personnel, financier ou de la santé. Ces difficultés sont courantes parmi les étudiants.

Éducation, développement des compétences et du cercle social :

- Équipe de mentorat
- Ateliers de bien-être
- Service d'accessibilité
- Allo J'écoute
- Jeunesse J'écoute
- mindyourmind
- Soutien à l'autogestion
- Pass Kit

## IMPACT LÉGER SUR LA SANTÉ MENTALE

Difficultés chroniques causant un certain degré d'anxiété ou ayant un impact sur les habiletés de soins personnels. Ces problèmes sont souvent situationnels et réversibles.

Prévention et intervention précoce :

- Service d'accessibilité
- Équipe de mentorat
- Allo J'écoute
- mindyourmind
- LGBT Youth Line
- ÉduCanada - Le choc culturel

## IMPACT MOYEN SUR LA SANTÉ MENTALE

Problèmes de santé mentale ou niveau de détresse ayant un impact important sur les activités quotidiennes, les résultats scolaires ou les relations.

Outils et réseaux d'aide :

- ACSM/CMHA
- Direction des affaires étudiantes
- Warm Line
- ConnexOntario
- Réseau de soutien
- Outils Allermieux

## IMPACT MAJEUR SUR LA SANTÉ MENTALE

Problèmes ayant un impact majeur sur le fonctionnement et exigeant des soins spécialisés, un plan de traitement ou un monitoring constant.

Aide et interventions disponibles :

- Direction des affaires étudiantes
- Réseau de soutien
- Services de counselling
- Timmins Family Counselling Centre Inc.
- Fem'aide

## SITUATIONS DE CRISE

En situation d'urgence, composez le 9-1-1

### Police Provinciale de l'Ontario

Tél Hearst : 705-362-4245

Tél Kapuskasing : 705-335-2238

Tél Timmins : 705-264-1201

### Hôpital Notre-Dame (Hearst)

1405 rue Edward, Hearst, ON

### Hôpital Sensenbrenner (Kapuskasing)

101 Progress Crescent, Kapuskasing, ON

### Hôpital de Timmins et du district

700 avenue Ross est, Timmins, ON

### En cas de crise en santé mentale

1-888-340-3003

### Service de Crise du Canada

Texte : 45645 (de 16h à minuit)

Tél : 1-833-456-4566 (24/7)